

Caroline L. Arnold



PEQUENAS
ATITUDES,
**GRANDES
MUDANÇAS**

Microrresoluções para transformar sua vida



SEXTANTE

Resumo de Pequenas Atitudes, Grandes Mudanças. Microrresoluções Para Transformar Sua Vida

“Com fundamentos científicos e exemplos práticos, Caroline L. Arnold oferece poderosos conselhos para nos motivar a poupar mais, comer menos, manter a organização, aumentar nossa força de vontade e até mesmo cumprir nossas resoluções de ano-novo.” – Adam Grant, autor de Dar e receber A executiva de Wall Street Caroline L.

Arnold um dia percebeu que seu sucesso profissional não se refletia nas realizações pessoais. Quando decidia emagrecer, economizar dinheiro ou ser mais organizada, começava com entusiasmo e determinação, mas logo perdia a força de vontade.

Se você se identificou, saiba que quase 90% das resoluções de autoaperfeiçoamento acabam em fracasso. Essas derrotas consecutivas podem fazer você tomar medidas cada vez mais drásticas para conseguir alguma mudança, mas, na verdade, é uma pequena atitude que lhe dará mais chances de alcançar seu objetivo.

Este livro apresenta o bem-sucedido sistema das microrresoluções – um conjunto de regras, modelos e exemplos que irá ajudar você a concentrar seu autocontrole em um comportamento específico até ele se tornar tão automático quanto amarrar os sapatos.

Ao redirecionar o foco da sua força de vontade, você poderá ter êxito logo na primeira tentativa e verá o impacto que uma grande mudança pode ter na boa forma, nos relacionamentos, na carreira, na saúde, no sono, nos gastos, na organização e na pontualidade.

Pequenas atitudes, grandes mudanças mostra que, enquanto a resolução tradicional promete recompensas a longo prazo, as microrresoluções funcionam porque os benefícios são imediatos, alterando nossa rotina e, em última análise, a nós mesmos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)